

## Zeigt her Eure Füße! (Elisabeth Mayr)

(Aus: A. Latritsch-Karlbauer, „Haltung – Fertig – Los“, 1. Auflage 2009, Klagenfurt, Wieser Verlag)



„Mit beiden Füßen im Leben stehen“ – eine wunderbare Idee! Doch kann es sein, dass Sie heute mit dem linken Fuß aufgestanden sind? Wie gut zeigt uns dieser Satz, welche Wichtigkeit unsere Füße auf unsere Stimmung, unsere Haltung, unseren Selbstwert und unser „In-der-Welt-Stehen“ ausüben. Haben Sie sich schon gefragt, wie es sich auswirkt, wenn 100 Quadratcentimeter Standfläche im spitzen, hochkantigen Bleistiftabsatz auf 15 Quadratcentimeter reduziert werden? Wie dabei ein Wunderwerk von 28 Knöchelchen zusammen mit einer Vielfalt von spiralig verschraubten Muskelzügen und Bandstrukturen und einer wunderbar ausgeklügelten Gewölbekonstruktion in ihrem feinabgestimmten Funktionsprinzip irritiert werden?

Warum glauben Frauen immer noch, dass es besonders sexy ist, in schmerzenden und zu engen Modeschuhen – vielleicht auch noch mit Plateauabsätzen – instabil herumzuwackeln? Selbst Frauen im Managerinnenkostüm wird dadurch der Stand genommen. Schmale, enge Röcke verstärken die innere und äußere Eingezwängtheit in unserer patriarchal gestimmten Welt. Fußschmerzen im zweiten Lebensabschnitt gehören für jede zweite Frau im mittleren Alter zum Alltagsleben und belasten die Lebensqualität enorm. Das Geschlechterverhältnis beträgt in meinem Physiotherapiezentrum 10:1. Neben der familiären Veranlagung zu Spreiz-, Hohl-, Platt- und Knickfuß, Hallux Valgus, genereller Bindegewebsschwäche und Übergewicht ist es der falsche Gebrauch der Füße, der die beschriebenen Fehlstellungen begünstigt. Dadurch ist die Aufrichtung und Haltung des Menschen empfindlich gestört. Wenn Sie selbst schon einmal ein Gipsbein hatten, dann kennen Sie auch das Gefühl, wie es ist, wenn die Erdung und somit der innere Halt verloren geht. Die Angst vor Hilflosigkeit und Abhängigkeit stellt sich ein.

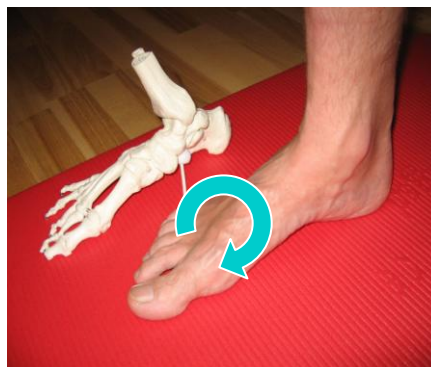
Sind es nun die Füße, die uns formen oder ist es unser Wesen, das unsere Füße formt? In meiner Praxis sehe ich viele Kinder, die linkisch von Anfang an über ihre eigenen, nach innen gedrehten Beine und Füße stolpern. Kinder die unter Spannung stehen, deren Fußgewölbe sich gleich einer zu stark gespannten Feder verzwängt, oder aber Kinder, die leise und schüchtern fast übersehen werden, mit geknickten Füßen, ohne jeglichen Halt und mit fehlendem Gewölbe.

Für mich sind es die Füße, die Geschichten über unser „So-Sein“ in der Welt erzählen. Und diese Geschichte beginnt mit dem Versuch der Aufrichtung des Kindes gegen die Schwerkraft, also mit der Bewegungsentwicklung des Menschen. Sie ist vor allem dadurch geprägt, wieviel Halt, Stabilität und Sicherheit das kleine Wesen Mensch von Anfang an bekommt. Ob es in seinem Drang sich zu bewegen, die Welt zu erforschen, gefördert und unterstützt wird, oder ob es zu früh in gutgemeinte, aber schlechte Gehschulen, zu kleine oder zu große Schuhe gesteckt wird. Die kleine Welterkunderin braucht die Sicherheit und das Vertrauen der Eltern, um die ersten Schritte in die Welt zu setzen. Männliche Erziehungsstrategien und männliches Spielzeug, männliche Schuhe und Bekleidung unterstützen oft besser die Bewegungsentwicklung und Förderung des Kindes.

Es zahlt sich immer aus, sich Zeit für die Füße, die uns durchs Leben tragen, zu nehmen. Wenn uns der Fuß keinen Halt mehr gibt, verlieren wir förmlich den „Boden unter den Füßen“. Denken Sie an einen Schimpansen. Wie geht er? Er verwendet seinen Fuß ähnlich wie wir unsere Hände. Die Auflage ist relativ plan. Die In-Sich-Verschraubung des Fußes fehlt.



Die Beine sind in einer leichten O-Beinstellung, die Hüfte ist gebeugt, der eingerollte Oberkörper verdreht sich kaum und er läuft mit Hilfe seiner langen Arme. Was ist der Unterschied zum menschlichen Gang? Durch die Aufrichtung auf zwei Beine hat sich unser Fuß anders geformt. Das Fersenbein ist länger, in sich gedreht, damit die Belastung mehr auf die Außenseite verlagert wird, der Mittelfuß beginnt eine spiralige Verschraubung, die von den keilförmigen Mittelfußknochen unterstützt wird, und somit bekommen wir einen guten stabilen Druck auf den Großzehenballen, das Längsgewölbe ist entstanden. Zum Kleinzehenballen hin haben wir eine gute Spannung in Form eines C-Bogens (Quergewölbe) entwickelt, der uns den kraftvollen Abdruck ermöglicht. Nehmen Sie ein Handtuch und rollen Sie es von beiden Seiten gegenläufig ein, als würden Sie es trockenwringen. Sie werden sehen, wie eine stabile Gewölbekonstruktion entsteht. Wenn die Verschraubung fester wird, so entsteht von oben betrachtet ein S-förmiger Bogen. Der große Zehen wird lang und dreht minimal nach innen, die Ferse ebenso. Diese perfekte dreidimensionale Konstruktion garantiert uns eine optimale Belastung. Sie gibt uns Standfestigkeit und ermöglicht eine gute Federung, die wir zum Gehen und Laufen dringend benötigen. Unsere Beinachsen werden gerade, das Becken und der Rumpf richten sich auf und die Gehbewegung wird durch eine weiterlaufende Drehbewegung im Rumpf die im Armpendel sichtbar wird vollendet. Dies ist der charakteristische Kreuzgang des Menschen.



### **Spürübung:**

Stehen Sie gut auf beiden Füßen. Bringen Sie einmal die Fußbelastung auf die Außenkante und beobachten Sie dabei Ihre Beinachsen. Erkennen Sie die Schimpansenhaltung mit O-Beinstellung?

Bringen Sie jetzt die Belastung auf die Innenseite und beobachten Sie Ihre Beinachse. Können Sie die X-Beinstellung, die ihre Standfestigkeit empfindlich verringert und das Hohlkreuz begünstigt, spüren?

Sie stehen wieder hüftbreit und die Füße zeigen nach vorne. Sie beginnen eine kleine Pendelbewegung über die Fersenaußenkante. Beginnen Sie den Fuß in Richtung Großzehenballen zu verschrauben. Die Fersenaußenkante bleibt gut belastet, Sie spüren den Druck des Großzehenballens und des Kleinzehenballens. Pendeln Sie wieder zurück zur Fersenaußenkante und fahren Sie so fort. Ihre Knie sind weich, der untere Rücken ist lang. Ihr Brustkorb ist weit geöffnet. Die Schultern sind locker und breit, der Nacken ist lang, Sie spüren einen Faden, der Sie nach oben zieht. Entspannen Sie sich wieder und beobachten Sie Ihren Stand.

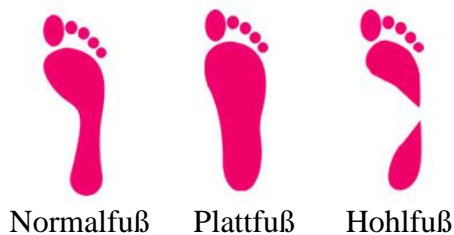
### **Fußmassage**

Oft haben unsere Füße den richtigen Gebrauch verlernt. Um das sensomotorische Körpergedächtnis zu aktivieren, hilft es, sich eine gute dreidimensionale Fußmassage zu geben. Setzen Sie sich auf einen niederen Hocker. Überschlagen Sie Ihre Beine. Drehen Sie mit einer Hand die Ferse ihres überschlagenen Beines zu sich und verschrauben Sie mit der anderen Hand den Großzehenballen nach unten zum Boden. Denken Sie an das Handtuch, dass Sie gerade auswringen. Die Fußlängsachse bleibt dabei gerade. Am Ende ziehen Sie Ihre Großzehe in die Länge.



Nun widmen Sie sich Ihrem Vorfuß. Setzen Sie sich so hin, dass Sie die Ferse auf der Stuhlkante aufsetzen. Versuchen Sie, Ihren Vorfuß loszulassen. Formen Sie einen C-Bogen, indem Sie den Großzehenballen und Kleinzehenballen in Richtung Boden einrollen. Der Fuß soll dabei nicht zu breit werden.

Der Abdruck des Fußes zeigt uns unsere Fußform und gibt uns darüber Auskunft, ob wir unsere Füße noch richtig verwenden.



### **Nehmen Sie sich die Zeit, ...**

... das Stehen und Gehen wieder bewusst zu spüren,

... das Abrollen des Fußes bewusst wahr zu nehmen,  
... den Füßen wieder die Möglichkeit zu geben, über eine nasse Wiese zu laufen,  
... den warmen Sand zwischen den Zehen zu spüren,  
... gut passende flache Schuhe zu tragen,  
... sich abends mit einer Fußmassage zu belohnen  
und die Füße werden es Ihnen danken und Sie schmerzfrei durchs Leben tragen.



**Mag. Elisabeth Mayr**

Physiotherapeutin, Tanz- und Körpertherapeutin, Gründerin und Leiterin der Physiocircles Paulapromenade in Villach ([www.physiocircle.at](http://www.physiocircle.at)). Langjährige Seminartätigkeit im Gesundheitsbereich. Ausbildungen in Manueller Therapie, Traditioneller Chinesischer Therapie, Systemischer und Integrativer Bewegungslehre, Sporttherapie und Spiraldynamik.

Literatur: Christian Larsen, „Füße in guten Händen“, 2. Auflage 2006, Stuttgart, Thieme Verlag.